

**PENGARUH PENYULUHAN DISMENORE TERHADAP PENANGANAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN
GENDING KEBOMAS GRESIK**

*The Influence of Dysmenorrhoe Counseling on the Management of Mysmenorrhore in
Adolescent Women in the District Gending Kebomas Gresik*

Diani Octavianti Handajani¹, Munisah²

¹² S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik
Alamat Korespondensi : Jl. Proklamasi No. 54 Gresik, Jawa Timur, 61111- Indonesia
Email : Dianiocta190@umg.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi pada remaja adalah suatu keadaan yang menggambarkan kondisi yang sehat pada remaja putri yang terdiri dari sistem, fungsi dan proses reproduksi yang normal dan baik. Kondisi reproduksi yang berkembang dengan baik dan normal salah satu tanda dengan datangnya menstruasi. Kadangkala saat menstruasi datang, ada keluhan yang dirasakan oleh remaja putri berupa kram perut yang disebut disminore. Gangguan rasa nyeri ini akan muncul sebelum, saat atau setelah menstruasi berlangsung. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap penanganan disminore. Desain penelitian quasi eksperimen. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan One group pretest-posttest. Populasi penelitian ini adalah 56 remaja putri yang berada di Kelurahan Gending Gresik. Tehnik pengambilan sampel yang digunakan purposive sampling dan jumlah sampel adalah 49 orang. Pengumpulan data dengan melakukan observasi menggunakan kuesioner. Variabel independennya penyuluhan disminore dan penanganan disminore sebagai variabel dependen. Penelitian ini memakai uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Perilaku remaja putri dalam penanganan disminorea sebelum penyuluhan didapatkan standar deviasi 3,258 yang nilai rata-ratanya sebesar 80,27, sedangkan perilaku penanganan dismenorea setelah penyuluhan mempunyai rata-rata 82,65 dengan standar deviasi 3,263. Hasil ini menunjukkan penyuluhan dapat meningkatkan perilaku penanganan dismenorea. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh *Asymp.Sig.(2-tailed) (p-value)* sebesar 0,000. Ada pengaruh penyuluhan dismenore terhadap perilaku penanganan dismenore pada remaja putri. Disarankan pada petugas kesehatan untuk proaktif melakukan pendidikan kesehatan reproduksi kepada remaja, terutama remaja putri supaya dapat memahami gangguan fisik yang dialami, dapat mengatasi disminore dan datang ke fasilitas kesehatan bila kesehatan reproduksinya bermasalah.

Kata Kunci : Penyuluhan, Perubahan, Perilaku

ABSTRACT

The health of reproduction in a youth is a circumstance that illustrates the healthy condition of a young woman consisting of a normal and good system, function, and reproductive process. Being a woman, having the rather daunting task of having to keep her offspring born in a healthy condition, young women are to maintain a healthy sexual pattern and all aspects of her reproductive health. A well-developed and normal reproductive condition is one of the signs by menstruation. Sometimes when menstruation arrives, a young woman has a stomach cramp called disminore. It appears before, during or after menstrual periods. The Purpose to know the influence of education on disminore treatment. Method: design research quasi experiment. This type of research USES the design of one group preposttest. The study population is 56 young women in distric Gending Gresik. Sampling was used selectively sampling and the number of samples was 49. Data collection by observing using a questionnaire. Independent variables educate disminore and disminore treatment as a dependent variable. The study USES wilcoxon signed rank test. Young women's behavior in dissolving treatment before counseling is obtained a deviation standard of 3.258 with an average value of 80.27, whereas dysmenorea treatment behaviors after counseling have an average of 82.65 with 3.263 deviation standards. This result suggests counseling can improve dysmenorrhoea treatment behavior. The results



of wilcoxon signed rank test came through asymp. sig. There is an influence in dysmenorrhea treatment behavior in young women. It is recommended for health workers to proactively engage in reproductive health education for teenagers, especially young women in order to understand physical disorders, to cope with disminorrahea and to come to the health facility when her reproductive health is in trouble.

Keywords: Education, Change, Behavior

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi pada remaja adalah suatu keadaan yang menggambarkan kondisi yang sehat pada remaja putri yang terdiri dari sistem, fungsi dan proses reproduksi yang normal dan baik. Sebagai seorang perempuan, mempunyai tugas yang cukup berat, yaitu harus menjaga keturunannya untuk lahir dalam kondisi sehat, maka remaja putri harus menjaga pola seksual yang sehat dan seluruh aspek yang berhubungan dengan kesehatan reproduksinya. Tapi ada kalanya seorang remaja putri yang sedang menstruasi mengalami keluhan nyeri perut bagian bawah menjalar ke pinggang, bersifat ringan sampai berat yang disebut dengan disminore. Disminore suatu keadaan yang dialami seorang perempuan yang pada setiap siklus menstruasi yang dirasakan adalah pada bagian bawah perut terasa nyeri dan mulas sampai melilit (Manuaba, Manuaba, & Manuaba, 2017). Nyeri yang dirasakan oleh remaja putri yang dimulai dari perut sebelah bawah kemudian menjalar ke daerah punggung bagian bawah, pinggang, dan bagian paha (Kemenkes RI, 2022).

Sesuai data *World Health Organization* (WHO) kejadian disminore didunia sangat tinggi, yaitu sekitar 50% wanita pada setiap negara. Disminore di Negara Swedia sebesar 72% (Lail. NH, 2019). Perkiraan kejadian dismenorea di Amerika Serikat sebesar 90%,

yang mengalami disminorea berat 10-15% yang mengakibatkan para wanita tersebut tidak bisa melakukan aktifitas apapun yang berakibat kualitas hidup mereka menurun (Asih, 2020). Kejadian dismenorea di Indonesia sebagian besar wanita mengalami dismenorea tipe primer yaitu sebesar 54,9% dan selebihnya mengalami dismenorea sekunder. Angka kejadian dismenorea SMK swasta di Gresik, siswa yang mengalami dismenorea sebanyak 211 (89,7%) (Munisah, Putri, Hanum, Lailah, & Indriani, 2020). Berdasarkan studi pendahuluan di Kelurahan Gending Kabupaten Gresik, dengan melakukan wawancara kepada 10 remaja putri, diperoleh data 3 remaja putri bila mengalami disminore dibiarkan saja tanpa melakukan tindakan, 1 remaja putri meminum jamu kunyit dan 6 remaja putri mengolesi perut dan pinggang dengan minyak kayu putih dan berbaring. Dari hasil interview pada remaja putri tersebut menjelaskan bahwa dengan adanya keluhan dismenore, mulai dari rasa mules, nyeri bagian bawah perut, muntah, diare, lemas sampai dengan pingsan. Dengan kondisi tersebut, mereka tidak bisa fokus melakukan aktifitas, mereka cenderung malas untuk melakukannya, baik itu belajar, sekolah kuliah atau aktifitas yang lain.

Disminore yang tidak tertangani dengan baik dapat berakibat remaja putri kurang bersemangat dalam belajar, susah tidur, stres



dan aktifitas yang lain mengalami gangguan. Disminore juga bisa mengakibatkan keadaan abnormal, meningkatkan angka kesakitan, bahkan mempengaruhi kesuburan (Aisyaroh, N. dkk. 2022).

Upaya untuk menangani disminore dapat dilakukan dengan obat pereda nyeri atau tanpa menggunakan obat misalkan dengan minum jamu, senam yoga, kompres hangat, relaksasi. Tetapi kadang remaja putri tidak tahu, yang harus dilakukan saat keluhan disminore muncul. Untuk mengantisipasi hal tersebut, maka dilakukan pendidikan kesehatan tentang penanganan disminore. Pendidikan kesehatan dengan tema dismenore dan perubahan kebiasaan penanganan dismenore, mengharapkan ada perubahan pola pikir dan tindakan pada individu, keluarga serta masyarakat luas, supaya bisa melakukan kebiasaan hidup sehat, seperti mengkonsumsi makanan bernutrisi, olah raga rutin, istirahat cukup, dsb. Dengan adanya pola kebiasaan yang baik tersebut maka akan tercipta derajat kesehatan yang maksimal, sehingga individu tersebut tidak ada gangguan dengan keluhan disminore dan bisa melaksanakan aktifitas sehari-hari dengan baik. Tujuan penelitian ini mengetahui penanganan dismenorea dan pengaruh penyuluhan terhadap penanganan dismenorea pada remaja putri di Kelurahan Gending Kabupaten Gresik.

METODE

Desain *quasi eksperimen* yang digunakan dalam penelitian ini, yang mana aktifitas percobaan yang dilakukan mempunyai harapan untuk melihat pengaruh yang muncul

setelah diberikan pendidikan kesehatan terhadap perilaku penanganan dismenore. Rancangan *One group pretest-posttest* yang dipakai pada penelitian ini. Pengamatan dilaksanakan satu kali sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan satu kali dilaksanakan pengamatan setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan akan diberikan kepada responden tentang pengertian disminore, jenis disminore, tingkatan disminore dan penanganan disminore, yang akan diberikan sebanyak 2 kali dengan durasi 120 menit, menggunakan metode ceramah dan tanya jawab, penanyangan power point dan peragaan penanganan disminore. Standar pengukuran penanganan disminore yang dipakai adalah : Baik : bila jumlah skor > 85, Cukup : bila jumlah skor 75 – 85, Kurang : bila jumlah skor < 75.

Populasi penelitian ini adalah remaja putri di Kelurahan Gending Gresik yang mengalami dismenorea sebanyak 56 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *purposive sampling* dan jumlah sampel adalah 49 orang. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Ketentuan yang dipakai yaitu disebutkan ada perbedaan yang signifikan bila nilai $p < \alpha$ (0,05) dan sebaliknya tidak ada perbedaan yang signifikan, bila nilai $p > \alpha$ (0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Data Umum

a. Distribusi Umur Remaja Putri

Tabel 1. Distribusi Umur Remaja Putri

Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
10-12 Tahun	5	10.2
13-15 Tahun	26	53.1
16-19 Tahun	18	36.7
Total	49	100

Tabel 1. Didapatkan data bahwa sebanyak 26 (53,1%) remaja putri berumur 13 – 15 tahun.

b. Distribusi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Remaja Putri

Tabel 2 Distribusi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Remaja Putri

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	4	8.2
SMA	36	73.5
Perguruan Tinggi	9	18,3
Total	49	100

Tabel 2. Menunjukkan sebagian besar 36 (73,5%) orang remaja putri tingkat pendidikannya adalah SMA (Sekolah Menengah Atas

2. Data Khusus

a. Distribusi Frekuensi Perilaku Penanganan Disminorea Sebelum Penyuluhan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Penanganan Disminorea Sebelum Dilakukan

Perilaku Penanganan Disminorea	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	9	18.4
Cukup	30	61.2
Kurang	10	20.4
Total	49	100

Tabel 3. Menunjukkan sebagian besar remaja putri berperilaku kategori cukup sebanyak 30 (61,2%). orang

b. Distribusi frekuensi Perilaku Penanganan Disminorea Setelah Penyuluhan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Perilaku Penanganan Disminorea Setelah Dilakukan Penyuluhan Pada Remaja Putri

Perilaku Penanganan Disminorea	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	26	53.1
Cukup	18	36.7
Kurang	5	10.2
Total	49	100

Tabel 4. Menunjukkan sebagian besar remaja putri berperilaku penanganan disminorea dalam kategori baik sebanyak 26 (53,1%) orang.

c. Pengaruh Penyuluhan Disminorea Terhadap Penanganan Disminorea

Tabel 5. Pengaruh Penyuluhan Disminorea Terhadap Penanganan Disminorea

Deskripsi Statistik	N	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maksimum
Pretest	49	80.27	3.258	64	86
Posttest	49	82.65	3.263	77	91

Tabel 5. Mendiskripsikan perilaku remaja putri dalam penanganan disminorea sebelum penyuluhan mempunyai rata-rata sebesar 80,27 dengan standar deviasi 3,258, sedangkan perilaku penanganan disminorea setelah penyuluhan mempunyai rata-rata 82,65 dengan standar deviasi 3,263. Hal ini menunjukkan



penyuluhan dapat meningkatkan perilaku penanganan dismenorea.

d. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Hasil analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan *Asymp.Sig.(2-tailed) (p-value)* sebesar 0,000. Karena nilai $p < \alpha$ ($0,05$) kesimpulannya adalah penyuluhan dismenore berpengaruh pada penanganan dismenore.

Pembahasan

Perilaku Penanganan Dismenorea Sebelum Dilakukan Penyuluhan Penanganan Disminore

Dari Tabel 3. didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan penyuluhan (pre-test) dari 49 remaja putri yang berperilaku baik sebanyak 9 (18,4%), orang cukup 30 (61,2%) orang dan kurang 10 (20,4%) orang dengan nilai rata-rata 80,27. Perilaku merupakan suatu keadaan dimana organisme mengamati kegiatan yang dilakukan oleh organisme yang lain. Perilaku organisme merupakan segala bentuk tindakan yang dilaksanakan dalam bentuk terbuka atau tertutup, contohnya adalah organisme yang sedang berfikir atau merasakan sesuatu (Manuaba, Manuaba, & Manuaba, 2017). Pemahaman yang kurang tentang dismenore sangat berpengaruh terhadap perilaku penanganan dismenore. Untuk mengatasi hal tersebut maka sangat diperlukan penyuluhan kesehatan tentang dismenore dan akan menjadi lebih efektif jika disertakan dengan latihan atau senam, kompres hangat atau dengan relaksasi, sehingga memudahkan para remaja putri untuk mengingat cara penanganan yang tepat saat dismenore.

Perilaku Penanganan Dismenorea Setelah Dilakukan Penyuluhan Penanganan Disminore

Dari Tabel 4. didapatkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan (posttest) dari 49 siswi dengan perilaku baik 26 (53,1%) orang, cukup 18 (36,7%) orang dan kurang 5 (10,2%) orang dengan nilai rata-rata 82,6. Pendidikan kesehatan merupakan suatu aktifitas yang dilaksanakan dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan masyarakat mau untuk melaksanakan anjuran dengan ikhlas yang berkaitan dengan kesehatan dengan cara menanamkan keyakinan atau pesan yang disebarkan menggunakan gambar-gambar, pamflet, media sosial dll. Adanya perilaku yang berubah terbentuk karena mempunyai pengetahuan tentang risiko dan manfaat kesehatan yaitu setelah mendapat penyuluhan, maka remaja putri tersebut berusaha untuk menangani keluhan dismenorea saat masalah tersebut muncul Sneling, 2014 dalam (Manuaba, Manuaba, & Manuaba, 2017). Menurut (Notoatmodjo, 2012) menyebutkan bahwa media massa merupakan salah satu sumber untuk mendapatkan informasi yang sangat mempengaruhi sikap seseorang, dan seseorang dapat memperluas pengetahuannya dengan informasi tersebut. Didukung juga dengan teori (Azwar, 2013) yang menyebutkan semakin baik sikap seseorang karena tingginya pengetahuan, dan sebaliknya seseorang akan bersikap negatif karena pengetahuannya yang kurang. Sesuai dengan kutipan dari penelitian (Marliany, Sukmawati, Septiani, &



Nurhidayah, 2023) yang mengatakan bahwa siswi setelah diberikan penyuluhan tentang penanganan disminore, hasilnya menyebutkan bahwa pengetahuan responden lebih meningkat pada responden yang pengetahuannya baik lebih banyak. Dengan adanya pendidikan kesehatan tentang bagaimana remaja putri menanggulangi keluhan yang mana akan muncul pada setiap siklus menstruasi, maka remaja putri tersebut akan berfikir dan membuat evaluasi serta akan berusaha sebaik mungkin untuk melakukan penanganan bila disminore dirasakan dengan benar dan tepat. Hasil dari pendidikan kesehatan tentang penanganan disminore tergambar pada perilaku remaja putri dalam penanganan disminore, mereka menyadari bahwa disminore adalah suatu keadaan dimana akan terjadi pada siklus menstruasi yang tergolong dalam kondisi yang fisiologis atau normal, sehingga remaja tersebut akan bersikap santai, tidak khawatir, tidak gelisah bila keluhan disminore muncul.

Pengaruh Penyuluhan Dismenorea Terhadap Penanganan Dismenorea

Dari Tabel 6. terdapat 48 orang mempunyai perilaku lebih baik setelah penyuluhan dengan rata-rata nilai 24,50 sedangkan 1 orang tidak ada perubahan atau tetap. Dari tabel 7. Menggambarkan ada pengaruh yang signifikan atau bermakna antara pendidikan kesehatan dengan penyuluhan terhadap perubahan perilaku dalam penanganan dismonore yang didukung dengan hasil nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* = 0,000 (nilai *sig* < α 0,05).

Pemberian pendidikan kesehatan tentang penanganan disminore sangatlah berpengaruh

pada penambahan ilmu dan pengetahuan serta perubahan perilaku pada remaja putri. Dengan diadakan edukasi kesehatan yaitu berupa penyuluhan tentang penanganan disminore bisa memberikan tambahan ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat bagi remaja tentang penanganan disminore (Putri. LR, 2019). Salah satu bentuk promosi kesehatan adalah dengan penyuluhan yaitu dengan pemberdayaan masyarakat, dimana pemberdayaan tersebut adalah usaha untuk membentuk individu, keluarga, kelompok dan masyarakat untuk menjadi pribadi yang mandiri dalam hal meningkatkan derajat kesehatan dan lebih aktif menjaga kesehatannya Maulana, 2009 dalam (Manuaba, Manuaba, & Manuaba, 2017). Hasil penelitian ini juga sependapat dengan hasil penelitian (Pramono, Wiyono, & Trisetiyono, 2015) menyatakan bahwa hasil $p = <0,000$, yang menunjukkan hasil yang berbeda secara signifikan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan disminore pada kelompok remaja putri. Hasil uji wilcoxon test yang nilainya sig.(2 tailed) 0,000 yang berarti bahwa edukasi kesehatan yang bertema disminore ada pengaruh untuk usaha remaja putri dalam menanganinya keluhan putri pada setiap bulannya yaitu nyeri saat datang bulan (Saputra. *et al*, 2020). Dengan pendidikan kesehatan bertema dismenore yang baik, berhasil meningkatkan pengetahuan peserta didik perempuan SMA Negeri 2 Ciamis (Marliany, Sukmawati, Septiani, & Nurhidayah, 2023). Penelitian .Munisah, dkk (2021) menyatakan bahwa penyuluhan pada remaja putri dengan topik penanganan nyeri haid saat menstruasi menggunakan temulawak



sangat jelas terlihat perubahannya saat sebelum dan sesudah penyuluhan. Asumsi peneliti adalah penyuluhan bisa dipergunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku yang positif, baik remaja putri dengan tingkat pendidikan menengah maupun tinggi. Sedangkan untuk mencari gambaran seberapa jauh teori yang dipahami remaja putri adalah dengan melakukan tanya jawab pada remaja putri. Dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab, remaja putri paham dan dapat mengubah pola pikir dan tingkah laku kearah yang lebih baik, dari perilaku yang tidak mengetahui penanganan disminore menjadi tahu, memahami dan dapat menangani saat keluhan disminore dirasakan.

PENUTUP

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa perilaku remaja putri dalam penanganan disminorea sebelum edukasi didapatkan rerata sebesar 80,27 dengan standar deviasi 3,258, sedangkan perilaku penanganan dismenorea setelah penyuluhan mempunyai rata-rata 82,65 dengan standar deviasi 3,263. Hal ini menunjukkan penyuluhan dapat meningkatkan perilaku penanganan dismenorea. Hasil uji *wilcoxon signed rank test* didapatkan *asymptotic (2-tailed) p-value* sebesar yang maknanya yaitu perubahan perilaku remaja putri dalam penanganan disminore bisa dipengaruhi penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh peneliti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbilalamin artikel penelitian kami dapat terselesaikan tepat waktu yang sesuai harapan peneliti, meskipun masih

ada yang harus diperbaiki pada beberapa bagian. Artikel ini selesai atas upaya dan urun rembuk dari banyak pihak. Sebab itu kami haturkan banyak terima kasih tiada terhingga kepada Bapak Kepala Kelurahan Gending Kebomas Gresik beserta jajarannya, kepada seluruh remaja putri yang sudah berkenan menjadi obyek pada penelitian ini, dan seluruh bapak/ibu yang sudah berkontribusi pada penelitian ini, yang tidak dapat saya sebutkan semua sehingga penelitian terselesaikan sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N. Hudaya, I. Safitri, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Disminore Pada remaja. Semarang: Jurnal Health Sains, 1699-1707, Vol. 3 No. 11
- Asih, F. (2020). *Pengaruh Penyuluhan Tentang Disminorea Siswi Kelas X-XI Madrasah Aliyah Swasta Al-Amin KP. Pajak Kec. NA IX-X Kab. Labuhan Batu Utara*. Medan: Institut Kesehatan Helvetia.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kemendes RI. (2022). Disminore (Nyeri Haid). Jakarta: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Kistriyono, M., Hanum, D. F., Lailah, A., & Indriani, H. (2021). Penguatan Pengetahuan Remaja Putri Untuk Melakukan Penanganan Disminorea Dengan Konsumsi Temulawak. *Hospital Mojopahit*, 80-91 Vol. 13 No. 2.
- Lail. NH. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche Dengan Disminorea Pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. Jakarta: Universitas Nasional, 88 - 95 Vol. 9 No. 2
- Manuaba, I., Manuaba, I. C., & Manuaba, I. F. (2017). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Marliany, H., Sukmawati, I., Septiani, H., & Nurhidayah, A. S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang



- Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri. *HealthCare Nursing Journal*, 650-655.
- Munisah, Putri, L. A., Hanum, D. F., Lailah, A., & Indriani, H. (2020). Penguatan Pengetahuan Remaja Putri Untuk Melakukan Penanganan Nyeri Haid (Dismenorea) Dengan Kompres Hangat DI SMA Dharma Wanita Gresik Tahun 2020. *Hospital Majapahit*, Vol. 12 No.2 (57-68).
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Perpustakaan Nasional RI: Katalog dalam Terbitan (KDT).
- Nugroho, T. (2012). *Obstetri dan Ginekologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pramono, D., Wiyono, D. S., & Trisetiyono, Y. (2015). *Pengaruh Penyuluhan Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Gangguan Haid Pada Siswi SMA di Kecamatan Semarang Barat*. Semarang: Media Medika Muda Vol. 4 No.4.
- Putri, R. L. (2019). *Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Menggunakan Metode Ceramah Di SMA Taman Siswa Kepanjen*. 1-11
- Sukarni K., Margareth ZH, (2013), *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Yogyakarta: Nuha Medika
- Saputra *et. al*, (2020), *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Upaya Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer)*. Malang: Jurnal Kesehatan Reproduksi 7 (3).

